

# ครอบครัว พอเพียง

คุณแม่ ทักษิณา

คนที่รู้จักพอ

ใช้ชีวิตตามธรรมดา

บทนี้แทรกความคิด

แผนภาพไม่เอนเอียง

ฝึกอ่านจับใจความ

ความคิดลิขิตคำ

เป็นสุขหนอไร้ปัญหา

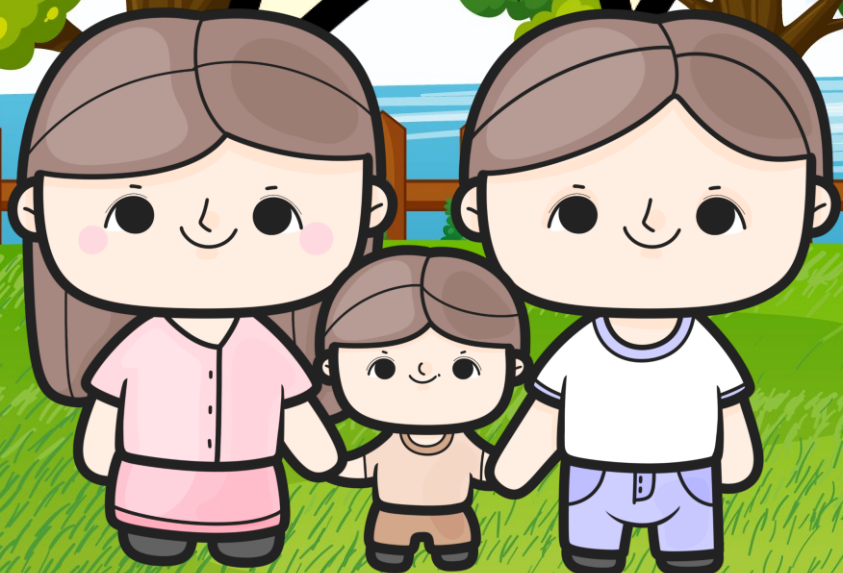
ยึดปรัชญาความพอเพียง

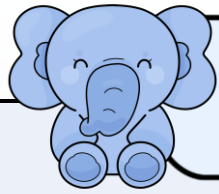
ตั้งเข็มทิศไว้ให้เที่ยง

เพื่อร้อยเรียงสิ่งควรทำ

พร้อมคิดตามและจดจำ

ผ่านการพูดและการเขียน



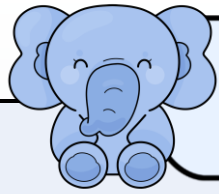


## เนื้อเรื่อง



“ปิ่น ๆ” เสียงแตรรถยนต์ดังที่หน้าบ้าน เมฆและฝนสองพี่น้องรีบวิ่งไปช่วยกันเปิดประตูบ้านให้พ่อ พ่อบอกว่า กลับช้าเพราะไปเติมน้ำมันและสูบยางเตรียมไว้สำหรับการเดินทางไปพักผ่อนวันพรุ่งนี้ เมฆและฝนเตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าและของใช้ไว้เรียบร้อยแล้ว ส่วนแม่ก็เตรียมหมักหมู หมักไก่เอาไว้ไปทำอาหารที่บ้านป้านิด

วันรุ่งขึ้นทุกคนตื่นแต่เช้า เมื่อจัดของขึ้นรถแล้ว พ่อก็ขับรถพาเมฆและฝนมุ่งหน้าไปบ้านป้านิด พี่สาวของแม่ ที่อำเภอปากช่องซึ่งอยู่ห่างจากถนนใหญ่ พ่อต้องขับรถเข้าไปตามถนนเล็ก ๆ ของหมู่บ้าน แม่บอกว่าบ้านของป้านิดอยู่ใกล้เชิงเขา มีบริเวณ กว้างขวางมาก ป้านิดกับลุงวินตั้งแต่จะปลูกบ้านนี้เป็นที่



## เนื้อเรื่อง



พักผ่อนหลังเกษียณอายุราชการแล้ว ลุงวินเลือกปลูกตัวบ้านอยู่บนเนิน แม่เล่าถึงบ้านป่าหิคนและลุงวินให้ฟังมีอะไรที่น่าสนใจแตกต่างกับบ้านในเมืองบ้าง เมฆและฝนฟังแล้วตื่นเต้น อยากให้ถึงเร็ว ๆ

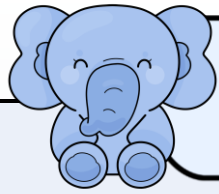
พ่อบอกว่า “ใจเย็น ๆ ลูกเดี๋ยวก็จะถึงแล้ว”

“เมฆอยากขี่จักรยานเล่นครับ” เมฆบอกด้วยความดีใจ

“ฝนไปด้วย ขี่จักรยานครอบ ๆ บ้านเลยนะ” ฝนรีบบอก

“แม่กับป่าหิคนจะทำอาหารกลางวันอร่อย ๆ ให้ทานกันนะ” แม่หันมา

บอกลูกๆ



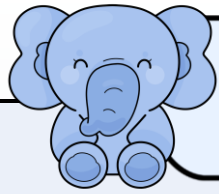
## เนื้อเรื่อง



พ่อบอกว่า “ขอพักผ่อนหน่อยนะ ขับรถมาหลายชั่วโมงรู้สึกเมื่อย” ทุกคนเห็นด้วย เพื่อให้พ่อออกมาเร็วเข้าไว้ขับรถกลับ

เมื่อถึงบ้านของลุงวินกับป้าชนิด ทั้งเมฆและฝนตื่นตาตื่นใจกับสีสันของดอกไม้หลากชนิดที่อยู่รอบบ้านบนเนิน มีต้นไม้ร่มรื่นอยู่ทั่วบริเวณบ้าน ได้ยินเสียงนกร้องสลับกับเสียงไก่ขันเมฆและฝนก็จักจายนดูรอบ ๆ บริเวณบ้านอย่างสนุกสนาน

อาหารกลางวันวันนี้ ป้าชนิดให้ลุงสนคนสวนไปเก็บมะละกอพริกขี้หนู มะนาว ถั่วฝักยาว และมะเขือเทศ มาจากสวนหลังบ้านเพื่อทำส้มตำ กลัวยหน้าว่า



## เนื้อเรื่อง



ที่สุกคาตัน วันนี้อามาทำกล้วยบวชชี แม่ทำไก่ทอด หมูทอดที่เตรียมมาจากบ้าน ทุกคนรับประทานกันอย่างเอร็ดอร่อย

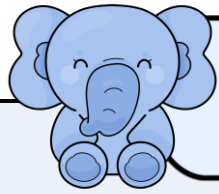
“ตอนบ่าย ๆ แดดร้อนแล้ว เมฆกับฝนไปช่วยกันเก็บดอกอัญชันมาให้ป่าหน่อยนะ” ป่านิดบอกหลาน

“คุณป่าจะเอามาทำอะไรหรือคะ” ฝนสงสัย

“เย็นนี้ป่าจะทำไข่เจียวดอกอัญชันให้ทาน” ป่านิดบอก

“เมฆไม่เคยทานเลยครั้บ เคยแต่ทำไข่เจียวหมูสั้บ” เมฆพูด

ป่านิดปลูกดอกไม้ ต้นไม้ไว้เยอะแยะ ล้วนแต่เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ทั้งนั้นเลย” แม่อธิบาย

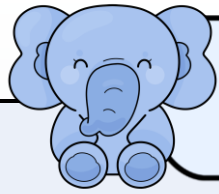


## เนื้อเรื่อง



“เย็นนี้ป่าจะเก็บใบไม้แห้งอ่อน ๆ มาแกงให้ผู้ใหญ่ ส่วนเด็ก ๆ ก็ให้ป่า  
แหม่ไปเก็บไข่ในเล้า เอามาทำไข่เจียวดอกอัญชันไข่ละจ๊ะ แถมยังมีฟักทอง  
แกงบวดเป็นของหวานอีกด้วย” ป่านิดพูด เด็ก ๆ ตาลุกวาว ดีใจที่ได้รับ  
ประทานอาหารเย็นอร่อยอีกแล้ว ล้วนแต่เป็นของที่ไม่ต้องซื้อส่วนครัวของป่านิด  
มีทุกอย่างที่เก็บมารับประทานได้

หลังจากนอนเล่นพักผ่อนแล้ว ตอนบ่าย ๆ แดดอ่อน ๆ ป่านิดพาแม่เดิน  
ดูรอบบริเวณบ้านที่ปลูกต้นไม้เอาไว้ มีต้นสะเดา ต้นไม้แห้ง ส่วนดอกไม้กลิ่น  
หอมก็มีหลายชนิด เช่น ดอกแก้ว ดอกปีบ ดอกกรรณิการิ ฯลฯ มีทั้งผลไม้ที่  
เก็บกินได้ตลอด เช่น ชมพู่ ฝรั่ง ขนุน มะม่วง ฯลฯ ที่ริมรั้วป่านิดปลูกไผ่ไว้กอง

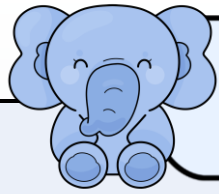


## เนื้อเรื่อง



ใหญ่รวมทั้งกล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ และกล้วยหอม

ส่วนลุงวิหพาพ่อไปดูสระน้ำที่ขุดกักเก็บน้ำไว้ใช้ตอนหน้าแล้ง ลุงวิหขุดสระเอาไว้ในที่ลาดลงไป เพื่อให้ให้น้ำฝนในที่สูงไหลลงไปได้มาก ๆ ทั้งพาพ่อไปดูการทำน้ำหมักชีวภาพ ลุงวิหบอกว่าใบไม้ต่าง ๆ ที่ตัดทิ้งแล้ว นำมาสับรวมกับเศษพืชผักผลไม้ใส่ลงไปในโอ่ง ใส่กากน้ำตาลลงไป ปิดฝาโอ่งทิ้งไว้ ๕-๗ วัน ก็จะได้น้ำสีน้ำตาล ซึ่งเป็นน้ำหมักชีวภาพ นำไปผสมน้ำเอาไว้รดต้นไม้หรือฉีดพ่นพืชผักได้ นอกจากนี้ยังนำไปราดตามท่อระบายน้ำหรือห้องน้ำเพื่อดับกลิ่นได้อีกด้วย



## เนื้อเรื่อง

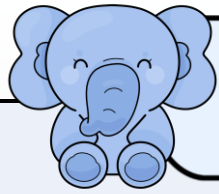


เมฆและฝนชวนกันไปหาป่าแฉ่มให้พาไปเก็บไข่ในเล้าไก่ ป่าแฉ่มเล่าว่า หนู  
มันแกวลูกสาววัย ๕ ขวบของป่า มีหน้าที่มาเปิดเล้าไก่ในตอนเช้า และต้อนแม่  
ไก่เข้าเล้าในตอนเย็น ทั้งช่วยป่าแฉ่มเก็บไข่ไก่ไปให้ป่าหนิดทุกวัน ป่าหนิดก็จะให้  
รางวัลหนูมันแกวเป็นรายเดือน เพื่อเก็บออมไว้ใช้ยามจำเป็น

“พี่เมฆ ฝนอยากมาเที่ยวบ้านป่าหนิดอีกจังเลย สนุกดีนะ” ฝนพูดเหมือน  
จะทนายใจพี่ชาย

“พี่ก็เหมือนกัน อยากมาอีก วันหยุดวันไหน ที่คุณพ่อว่าง เราขอให้คุณ  
พ่อกับมาอีกนะ” เมฆบอก

“มีของอร่อย ๆ ให้ทานตั้งเยอะ” ฝนพูด



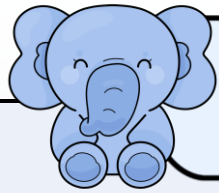
## เนื้อเรื่อง



“ลุงวินกับป้าชนิดเขายึดแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ใจละห้อง” เมฆอธิบายให้ฝนฟัง “ดูสิ ปู่หมักก็ทำเอง ไม่ใช้ปุ๋ยเคมี เป็นการอนุรักษ์ดินและน้ำด้วย”

หลังจากรับประทานอาหารเย็นแล้ว สักพักใหญ่ท้องฟ้ามีดครึ้มและมีฝนตกลงมาอย่างหนัก ทำให้น้ำฝนไหลจากที่สูงลงมาในสระน้ำลุงสนจับปลาที่ว่ายตามน้ำมาได้หลายตัว แม่กับป้าชนิดช่วยกันรองน้ำฝนใส่ถังที่น้ำขนาดใหญ่หลายใบเก็บเอาไว้ใช้ไว้ดื่มได้นาน

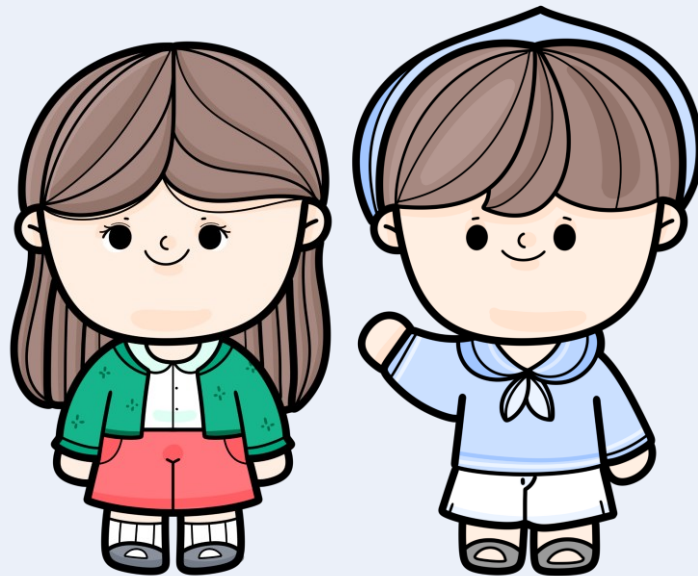
พ่อบอกว่า พรุ่งนี้พ่อตั้งใจจะพาไปเที่ยวหน้าตกก่อนจะกลับบ้าน แต่ถ้าฝนตกหนักอย่างนี้คงต้องงด เพราะถ้าไปเที่ยว อาจเป็นอันตรายจากน้ำที่ไหลแรง



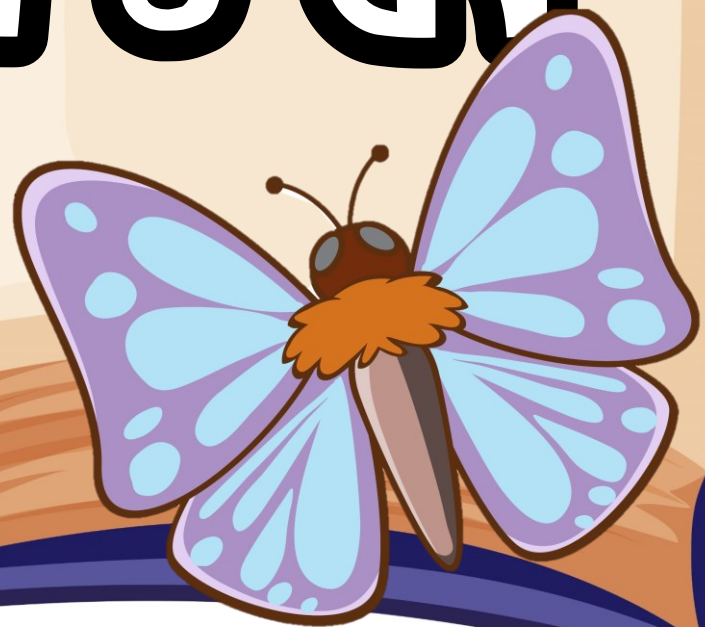
## เนื้อเรื่อง



ตามโชคหินก็มีตะไคร่น้ำทำให้ลื่นล้มได้ แม่จะหมดหวังในการไปเที่ยวหน้าตกใน  
วันพรุ่งนี้ แต่เมมและฝนก็มีความสุขที่ได้มาเที่ยวบ้านป่าหิด และหวังว่าจะได้มา  
เที่ยวที่นี่อีกบ่อย ๆ สูดอากาศบริสุทธิ์ได้ชื่นชมกับธรรมชาติ ได้กินอาหารที่  
ปลอดภัยและมี เมมและฝนอยากให้เพื่อน ๆ มาเที่ยวชมธรรมชาติอย่างนี้บ้าง



# คำานนเสสิสิ

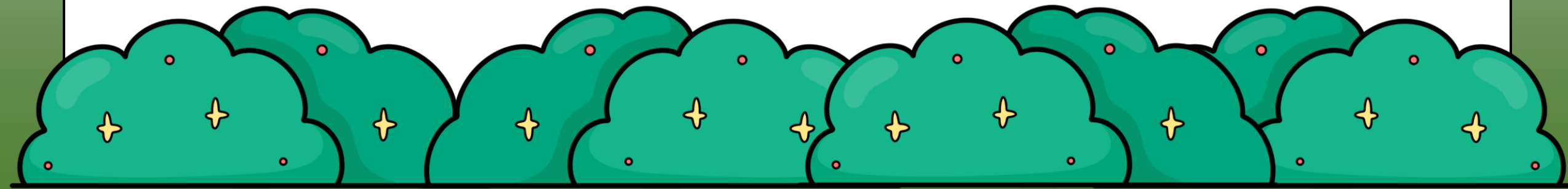


ควายทำงานกับผักหวานป่า



หน้าข้าวกลางหุบเขาหลังฤดูเก็บเกี่ยวดูขะมุกขะมอม เป็นเพราะชาวนา  
จุดไฟเผาซึ่งข้าวเหนียว เพื่อใช้เป็นปุ๋ยในฤดูทำนาผลหน้า แต่ก็ยังพอมีต้นผัก  
ต้นหญ้าที่อาศัยหมอกและน้ำค้างหน้าหนาว ได้แต่ใบเต็บโตเป็นสีเขียวสารพัด  
เขียวตัดกับเงาถ่านสีดำดูแล้วก็สวยดี

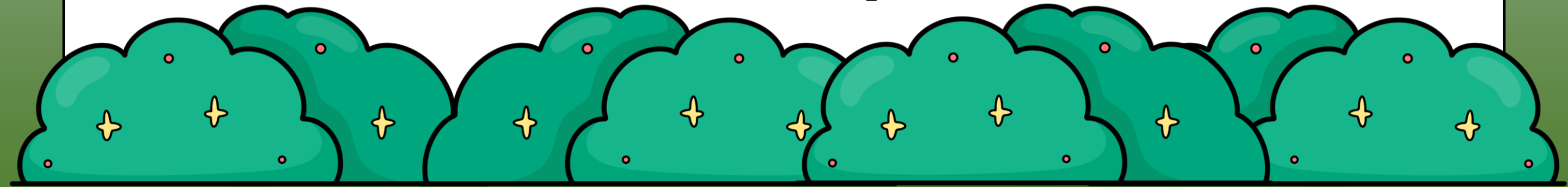
เมื่ออาทิตย์ก่อน ละอ่อนยังเด็กน้อยชาวนาจูงควายหางเขายาวไฉง มา  
ลงลำน้ำเหมืองมันเดินสายซ่าย สายขวา ไปตะเอก่อนหินก้อนโตยิ่งไปทับ  
ต้นตอผักหวานป่าเสียมิติดดินเลย ต้นผักหวานป่าที่ใหม่ก็เริ่มก็จนปัญญา  
จะผักจะต้นหินก้อนนั้นให้พ้นไปจากตัวเองได้



ต้นผักหวานป่าเข้าใจที่ผักย่านอื่น ๆ สนุกสนาน เพราะได้แตกใบอ่อน  
บางต้นก็เกือบเต็มที่ อย่างต้นตำลึงและต้นมะเขือเทศ

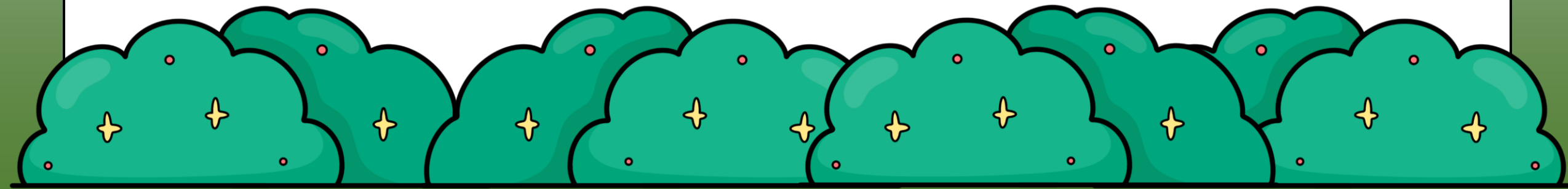
กลางวันก็ร้อนระอุเพราะเราไม่สามารถแทรกผ่านก้อนหินเข้ามา  
กลางคืนก็มีมืดมืดไม่เห็นฟ้าเห็นดาว หมอกบางน้ำค้างเย็นก็ไม่เคยตกถึงท้อง  
ผักหวานป่าพยายามขยับตัวไปมา

วันต่อมา ละอองชาวนาจูงควายหางานตัวเดิมลงลำน้ำเหมืองอีกครั้ง แล้ว  
มันก็เซ่อซ่า ตะก้อนหินทับตอต้นผักหวานป่ากระเด็นไปตกลำน้ำเหมืองเสียง  
ดังจ๋อมใหญ่ ๆ ต้นผักหวานป่าโล่งอก คิดอยู่ในใจว่า อย่างน้อยเจ้าควายหางาน



ตัวนี้ก็ยังพอมีดีอยู่บ้างหรอก

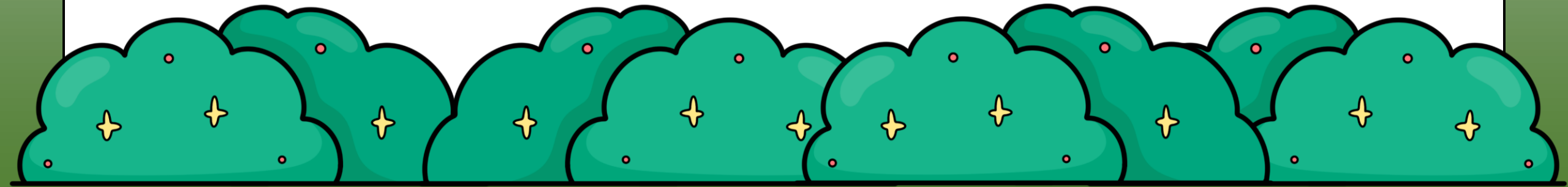
น้ำค้างเย็น ๆ ลมอ่อน ๆ และแดดอุ่น ๆ ช่วยให้ต้นผักหวานป่าโตวัน  
โตคืน ใบอ่อน ๆ ของมันเป็นสีเขียววาววับจับเป็นพุ่มสวยงาม ใครผ่านไปผ่าน  
มาก็ออกปากชม โดยเฉพาะละอ่อนชาวภาคนี้แหละ ทุก ๆ เย็นหลังจากลงเล่น  
น้ำในลำน้ำเหมืองเสร็จแล้ว ก็จะแวะมาลูบมาคลำ เร่งให้ผักหวานป่าแตกใบ  
เยอะ ๆ ให้พอแกงกับปลาแห้งได้สักหม้อ ต้นผักหวานป่าภูมิใจและมีความสุข  
เจียบ ๆ ที่ยังพอมีประโยชน์ให้ผู้คนเหลือบแลได้บ้าง



สองวันต่อมา ละอ่อนชาวหนาก็จูงเจ้าควายหงาหน้าตัวดีมา ก่อนจะลง  
อาบน้ำเด็กน้อยบอกกับผักหวานป่าเบา ๆ ว่า เย็นนี้จะขอเก็บใบอ่อน ๆ กลับไป  
แกงกินนะผักหวานป่าก็เตรียมตัวเตรียมใจเต็มที่

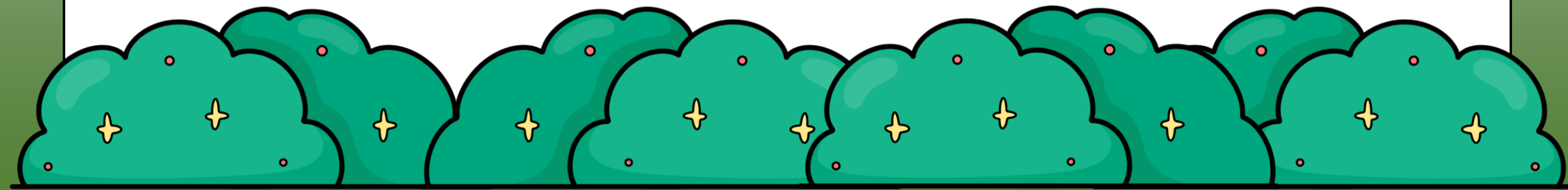
เด็กน้อยคำพูดคำว่ายในลำน้ำเหมือนอย่างสนุกสนาน เจ้าควายหงาเขา  
โง่งก็เล็มหญ้าอ่อนกินอย่างสนุกสนาน ไกลต้นผักหวานป่าเข้ามาทุกที ๆ แล้ว  
มันก็หยุดกึก เบิ่งตากลมโตมองต้นผักหวานป่าอย่างประหลาดใจ

ผักหวานป่าใจหายวาบ ภาวนาให้เจ้าควายหงาเลิกสนใจหันไปทางอื่น  
บางทีมันจะอึดแล้วกระมัง “ไป ๆ” ผักหวานป่าตะโกนไล่ เจ้าควายหงาคง

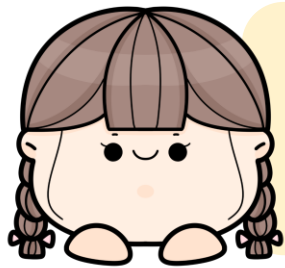


ไม่ได้ยินหรือก มันเริ่มเดินที่เข้ามา “ช่วยด้วย! ช่วยด้วย!” ต้นผักหวานป่าร้อง  
ขอความช่วยเหลือ

จังหวะนั้น ละอ่อนชาวนาหันมาเห็นพอดีว่า เจ้าควายงานตัวยุ่งกำลังรี  
เข้าหาต้นผักหวานป่า เขาตวาดให้มันหยุด เจ้าควายหงานไม่ฟังเสียง มันมาถึง  
ต้นผักหวานป่า แล้วตะกลามกินใบอ่อน ๆ ของต้นผักหวานป่าทันที กินเอา ๆ  
กว่าเด็กน้อยชาวนาจะตะเกียกตะกายขึ้นมาจากลำน้ำเหมือง แล้วลากเจ้าควาย  
หงานตัวดีออกไปได้ ต้นผักหวานป่าผู้นำส่งสารก็ไม่เหลือใบเลยซักใบเดียว



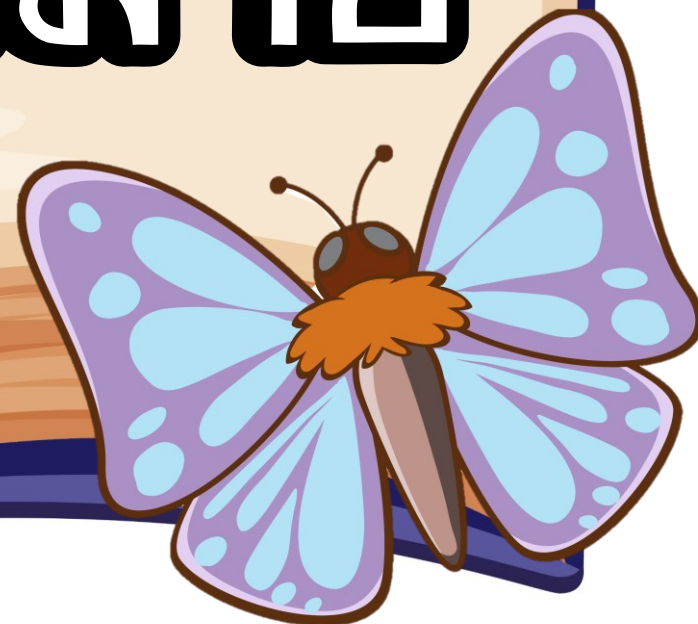
ละอ่อนชาวนาจูงควายงานกลับบ้าน ทางตำหนักความตะกละของมันไป  
ตลอดทางแดดอ่อนตะวันกำลังจะตกดิน ลมภูเขาพัดมาเบา ๆ ต้นผักหวานป่า  
ถอนหายใจเอือกใหญ่ คิดไว้ว่าคืนนี้ดาวออกมาเต็มท้องฟ้าเมื่อไร จะตัดสินใจดู  
อีกครั้งว่าพรุ้งนี้เข้าจะแตกใบใหม่หรือจะเป็นต้นผักหวานป่าใบโกธรันต่อไปดี



(จรัล มโนเพชร, เรื่อง ควายงานกับผักหวานป่า  
ใน โครงการนิทานพื้นบ้าน ๔ ภาค คณะละครครูแก้ว)



อ่านเพิ่ม  
เพิ่มความหมาย



# คำศัพท์น่ารู้

แกงบวด

ของหวานที่ใช้ผลไม้ เมื่อก มั่น ฟักทอง

โกว๋น

ต้มกับน้ำตาลและกะทิ

ร่วงโรยเกือบหมด เช่น ต้นไม้ใบโกว๋น

ชะมุกชะมอม

เปราะอะเปื้อนสกปรก

ชีเหล็ก

ไม้ต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกสี

เหลืองเป็นช่อ ใบอ่อนและดอกมีรสขม

ใช้ประกอบอาหาร

โจ้จิ่ง

โค้งเข้าหากัน เช่น ควายเขาโจ้จิ่ง

# คำศัพท์น่ารู้

ซังข้าว

ตอข้าวที่เกี่ยวรวงแล้ว

ตะกละ

มักกิน, กินไม่เลือก มักใช้ร่วมกับ ตะกลาม  
เป็นตะกละตะกลาม

น้ำค้าง

ไอน้ำในอากาศที่ถูกความเย็นแล้วหยดลงมา  
เกาะบนใบไม้ใบหญ้าในเวลากลางคืน  
หรือเช้ามืด

น้ำหมักชีวภาพ

น้ำที่ได้จากการหมักพืช ผัก ผลไม้ วัชพืช  
สัตว์และเศษอาหาร

เบิ่ง

จ้องดู

# คำศัพท์น่ารู้

มิจฉาชีพ

ผู้ที่มีอาชีพหรือหาเลี้ยงชีพในทางที่ผิด

ละอ่อน

เด็กน้อย (ภาษาถิ่นเหนือ)

เศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา-  
ภูมิพลอดุลยเดชมีพระราชดำรัสแนะแนว  
ทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรโดยยึดหลัก  
ทางสายกลาง

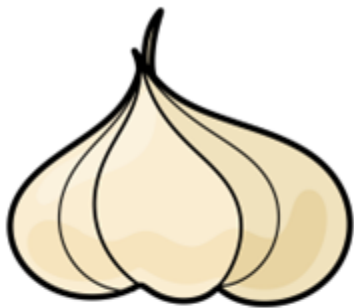
สะเดา

ไม้ต้น ใบมีรสขม ใบอ่อนและช่อดอกกินได้  
และใช้ทำยาได้

เฮือก

ถอนหายใจลึก ๆ

# พืชผักสวนครัวหัว



กระเทียม



แตงกวา



ข้าวโพด



มะเขือม่วง



กะเพรา



ใบมะกรูด

# พืชผักสวนครัวน่ารู้



ข่า



พริก



โหระพา



ผักกาด



มะเขือ

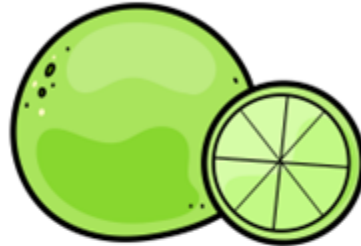


มะเขือเทศ

# พืชผักสวนครัวหัว



ฟักทอง



มะนาว



ถั้วฝักยาว



กะหล่ำปลี



แครอท



หน่อไม้

# พืชผักสวนครัวน่ารู้



กล้วย



มะพร้าว



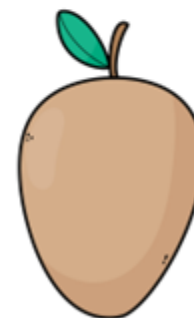
ขมขู



หน้อยหน่า



มะม่วง



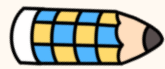
ละมุด

แบบฝึกหัด

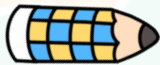


## ช่วยกันคิด ช่วยกันตอบ

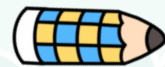
๑. บ้านป่าชนิดอยู่ที่จังหวัดใด



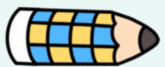
๒. ป่าชนิดและแม่ทำอาหารอะไรบ้าง



๓. ลุงวินนำเศษพืชผัก ผลไม้ มาทำอะไร



๔. ลุงวินกับป่าชนิดยึดแนวทางเศรษฐกิจแบบใด



๕. ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง “ครอบครัวว่พอเพียง”



แบบฝึกหัด



## ช่วยกันคิด ช่วยกันตอบ

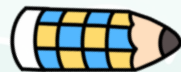
๖. ควายหงาน มีรูปร่างลักษณะอย่างไร



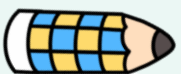
๗. เพราะเหตุใด ชาวนาจุดไฟเผาซังข้าว



๘. เด็กละอ้อนที่กล่าวถึงในเรื่องมีหน้าที่อย่างไร



๙. เด็กละอ้อนได้ฝึกหวานไปแกงหรือไม่



๑๐. ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง “ควายหงานกับฝึกหวานป่า”



# แบบฝึกหัด



## เฉลย

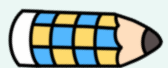
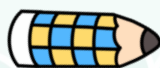
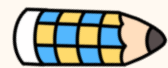
๑. อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

๒. ส้มตำ ไก่ทอด หมูทอด ก๋วยเตี๋ยวซี๊ ไข่เจียวดอกอัญชัน  
แกงซี่เหล็ก ฟักทองแกงบวด

๓. ทำน้ำหมักชีวภาพ เพื่อนำไปฉีดพ่นพืชผัก และใช้ประโยชน์อย่างอื่น

๔. แนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง รัชกาลที่ ๙

๕. ได้เรียนรู้หลักการใช้ชีวิตแบบพอเพียง โดยการนำแบบแผนเศรษฐกิจพอเพียง  
มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ครอบครัวมีความสุข



# แบบฝึกหัด



เฉลย

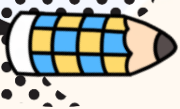
๖. ตัวสีดำ อ้วน เขายาวโค้ง

๗. เพื่อใช้เป็นปุ๋ยในฤดูทำนาฝนหน้า

๘. เลี้ยงควายหางาน

๙. ไม่ได้ เพราะเจ้าควายหางานกินยอดผักหวานป่าเสียก่อน

๑๐. ความตะกละของควายหางาน ทำให้ผู้อื่นได้รับ  
ความเดือดร้อนและเสียหาย



# แบบฝึกหัด



## ช่วยกันคิด ช่วยกันตอบ



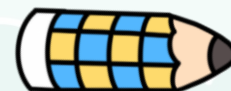
ควายหงาน มีรูปร่างลักษณะอย่างไร



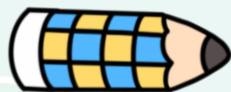
เพราะเหตุใด ชาวเขาจุดไฟเผาซังข้าว



เด็กละอ่อนที่กล่าวถึงในเรื่องมีหน้าที่อย่างไร



เด็กละอ่อนได้ฝึกหวานไปแกงหรือไม่



ข้อคิดที่ได้จากเรื่อง “ควายหงานกับฝึกหวานป่า”





ป

อ

บ

ค

ณ

คะ